

## توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت ها در ارتباط با ایام نوروز

پنجشنبه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی  
استان مازندران



معاونت غذا و دارو

دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده های سلامت ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامتی دارد و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی در ایام تعطیلات عید جلب می نماید:

### توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت در استقبال از عید نوروز

#### • سامان دهی قفسه دارویی خانه:

۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج نمائید و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده، بهتر است داروها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و حیوانات و ... شود.

۲) تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرص ها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و ویال های تزریقی و بر روی انتهای تیوب پماد و کرم حک شده است.

۳) شربت های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک ها) را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید. سوسپانسیون آنتی بیوتیک ها را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

۴) قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.

۵) آمپول ها و سرنگ های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمائید.

۶) کرم ها و فراورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می نمایند).

۷) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نیست و بهتر است معدوم گردند. لازم به ذکر است داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن دارو معذور هستند.

۸) ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه دسترسی به داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که به صورت شیفت از پیش تعیین فعال هستند، وجود دارد.

چنانچه شما و یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید.



## • نظافت منزل:

۱) همیشه در هنگام استفاده از فرآورده‌های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته‌بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمائید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌تواند خطرناک باشند.

۲) در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده، پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می‌کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می‌زند.

۳) در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک‌کننده از دستکش پلاستیکی، کفش جلو بسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.

۴) از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لکه بر جداً خودداری کنید.  
بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده هستند.



۵) بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لکه بر، لاک پاک‌کن، سموم حشره‌کش و جونده‌کش (مانند مرگ‌موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می‌توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.

۶) همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

۷) در صورتیکه نزدیکان شما ماده‌ای غیرخوراکی و سمی را بلعید و یا استنشاق نمود، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، ۱۹۰ تماس بگیرید.

۸) محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این فرآورده‌ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.



بطور کلی در صورت نیاز می‌توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ در میان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی

**سالی سرشار از سلامتی و بهروزی برای شما**

**هموطنان آرزو می‌نماییم**

